

回覧

広島市高取北・安西



地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関として広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

相談協力員会議を開催しました。



当センターでは、地域にお住いの社会福祉協議会、民生委員、地域役員、民生委員、NPO法人の方々を委員とする相談協力員会議を年に3回開催しています。

【第一部】 高取北・安西地域包括支援センター活動報告

地域包括支援センターで対応する相談や、地域の会議への参加状況について報告しました。平成28年度の相談件数は7,540件で、前年度より2,000件近く増加しています。

【第二部】 介護予防・日常生活支援総合事業について

この4月よりスタートした介護予防・日常生活支援総合事業について説明し、小学校区毎に分かれてグループワークを行ないました。高齢者地域支え合い事業や介護予防拠点（運動教室）、交流型サロン、ボランティア活動など各地域で実施されている様々な活動について、積極的な意見交換が行われました。

今後も地域の皆様と連携を取りながら、より身近で相談しやすいセンターを目指していきます。

声かけネット安北～安北学区高齢者地域支え合い事業～ 始まります！

安北学区の地域の各種団体の方々と話し合いを重ね、規約・マニュアルなどの土台が完成しました！！
名称は「声かけネット安北」です。「声かけネット安北」の活動が末永く地域で続くよう、事務局として地域の皆様と一緒に活動してまいります。





出張相談 ～萩原納涼夏祭り あさおか台夏祭り～

7/29 萩原納涼夏祭り
8/5 あさおか台夏祭り

今年も地域の夏祭りに呼んでいただきました。雨にも暑さにも負けない地域の方々の活気にふれながら、会場出張相談を行いました。



7月29日 萩原納涼夏祭り



8月5日 あさおか台夏祭り



ご存知ですか？夏の終わりからやって来る…「秋バテ」

「秋バテ」という言葉を聞いたことがありますか？近年、9月下旬あたりから秋バテと思われる症状を発症する人が増えているそうです。涼しくなって過ごしやすはずなのに、倦怠感や食欲減退などの「夏バテ」に似たような症状で体調が悪いことを、「秋バテ」といい、夏バテと秋バテの違いは、夏バテは暑い夏真っ盛りに起こり、秋バテは9月以降に陥る不調のこと。秋バテには、夏バテを過ごしやすいつ時期になっても引きずってしまう「夏バテ引きずり型」と、秋になり夏が去るとともに気力・体力が燃え尽きてしまう「燃え尽き症候群型」の2つのタイプがあり、どちらのタイプにせよ早めの対応が大切と言えます。

CHECK!

- 体がだるい ●疲れやすい ●無気力 ●胸焼け
 - 胃もたれがある ●顔色不良 ●肩こり頭痛がある
 - 眠れない ●舌が白っぽい ●めまいや立ちくらみがある
 - 食欲が無い
- この中で3つ以上当てはまるようなら、秋バテの可能性あります。

「秋バテ」解消法

- 正しい入浴 38～40度のぬるめのお湯にゆっくりと
- 適度な運動 ウォーキングやつま先立ちなど適度な運動で自律神経機能を回復
- 白湯を飲む 朝コップ一杯の白湯を飲み体温を上げ代謝や免疫力をアップ
- 腹式呼吸 寝る前に腹式呼吸 10回で睡眠導入効果あり

広島市高取北・安西地域包括支援センター



出前講座・出張相談・体操教室・認知症サポーター養成講座など、どこにでも出かけていきます。お気軽にご相談ください。

電話 **878-9401** 高取北1丁目17番41号



センター長 黒木 / 社会福祉士 奥村・竹内・松田・駒澤 / 看護師 久保田
主任介護支援専門員 杉原・山口 / 保健師 伊東・松浦 / 介護支援専門員 滝口